LE MAGAZINE
DES ADHÉRENTS
D'ADRÉA MUTUELLE
N° 08 / OCT.-NOV.-DÉC. 2013

# Ma mutuelle mon mag'

Recyclez
**vos médicaments !**

La cigarette électronique :
**gadget fumeux ou salvateur ?**

# Lever le tabou de l'illettrisme

ISSN 2257-5286 – 0,52 €

ADREA mutuelle

**PATRICK BROTHIER,**
nouveau président
d'ADRÉA Mutuelle

# D'un président à l'autre

Je viens d'être élu par notre conseil d'administration pour succéder à Jacques Viallet à la présidence d'ADRÉA Mutuelle. Il est des hommes qui savent marquer de leur empreinte et de leur charisme les organismes qu'ils dirigent. Jacques est de ceux-là. Il est tout à la fois le passé et le présent d'ADRÉA, notre ADN, notre trait d'union, ce que nous ne saurions dire de nous mais que nous voudrions dire aux autres.

Son long et beau parcours mutualiste *(voir en page 16)*, fait d'indépendance et de travail en commun, de vision d'avenir et de respect de nos valeurs d'origine, d'idéalisme et de pragmatisme, a permis à ADRÉA de développer un modèle qui lui est propre.

Si nous sommes devenus un organisme expert et reconnu sur le marché de la protection santé complémentaire, c'est en grande partie à lui et aux équipes qu'il a mis en place que nous le devons.

## L'énergie solidaire de l'engagement mutualiste

J'aurai à cœur de poursuivre ce chemin pour porter vaillamment et dignement nos projets de développement dans le souci constant de défendre vos intérêts et de répondre au mieux à vos attentes. Je suis attaché au principe de la solidarité mutualiste et je suis déterminé à ancrer toujours plus fortement le rôle d'ADRÉA dans notre secteur d'activités.

Je vous souhaite une bonne rentrée automnale et j'aurai plaisir à vous retrouver à chaque numéro de ce magazine. ●

**Ma mutuelle mon mag'/Éditeur :** ADRÉA MUTUELLE – Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité – immatriculée sous le n° 311799878 – siège social : 104, avenue de Saxe, 69 003 Lyon. **Directeur de la publication** : Patrick Brothier. **Directeur de la rédaction :** Patrick Fourmond. **Rédactrice en chef :** Françoise Richaud-Tourneux. **Coordination des informations locales :** Jessica Gonnon. **Membres du comité de rédaction :** Florence Brianceau, Jean Legron, Monique Lemarchand, Jean Manin, Louis Rizzotti. **Conception-réalisation :** –Entrecom. **Rédaction :** Jessica Gonnon, Béatrice Jaulin, Jacqueline Martin, Vanessa Marty, Brigitte Perrin, Françoise Richaud-Tourneux. **Crédits photo :** ADRÉA Mutuelle, L. Pérénom, Les demoiselles du Bugatti, Istock, Liv Fris Larsen, Michael Flippo, Rob Byron/Fotolia, Studio V2, Clod, Thinkstock **Imprimeur :** PRN – ZI Ouest – 28, rue du Poirier – 14650 Carpiquet. **Commission paritaire des publications et agences de presse :** agrément n° 0217M08362. – **Dépôt légal :** à parution. **Périodicité :** trimestrielle. **Contact :** mamutuelle-monmag@adreamutuelle.fr

PEFC 10-31-1228 / Certifié PEFC / pefc-france.org
Dans le souci du respect de l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier 100 % PEFC développement durable.

Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE

SOMMAIRE N° 08
OCT.-NOV.-DÉC. 2013

**03 Actus**
Nutrition : des menus bien fabriqués !
Examens de santé : des enfants zen
Apnée du sommeil : à bout de souffle

**06 Conseils prévention**
Recyclez vos médicaments !

**07 Santé & Bien-être**
Lever le tabou de l'illettrisme
Un problème méconnu qui touche pourtant 2,5 millions de personnes en France. Quelles solutions pour s'en sortir ?

**12 Esprit tranquille**
À chacun sa contraception

**14 Tous concernés**
La cigarette électronique : gadget fumeux ou salvateur ?

**16 Ma mutuelle pratique**
Jacques Viallet, un très beau parcours mutualiste
Sept projets récompensés par la Fondation ADRÉA

**18 Ma mutuelle en région**
Nos actions solidaires
L'actualité près de chez vous

**Vos remarques, vos suggestions sur ce magazine :**
mamutuelle-monmag@adreamutuelle.fr

# Nutrition
## Des menus bien fabriqués !

**En avril 2012, le numéro 2 de *Ma mutuelle, mon mag'* titrait « La santé, ça se cuisine ».** Un dossier très complet démontrait l'importance d'une alimentation saine. Il arrive pourtant qu'au quotidien, manger équilibré devienne un casse-tête. C'est pourquoi l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a créé la « Fabrique à menus » sur son site www.mangerbouger.fr. Cet outil propose des idées de menus pour toute la semaine, et la liste de courses qui correspond. En tout, 2300 recettes simples, qui ne nécessitent pas de compétences culinaires particulières et qui respectent les recommandations du programme national nutrition santé (PNNS). Elles sont imaginées en fonction de votre budget et du temps dont vous disposez pour préparer les repas. Le tout pour environ 6 euros par jour et par personne. Alors, en quelques clics, retrouvez le plaisir de cuisiner équilibré !

**Plus d'infos sur** www.mangerbouger.fr, puis rubrique La Fabrique à menus

ZOOM

### LES PETITS EN SURPOIDS

**18%**

**des enfants français de 3 à 17 ans ont des kilos en trop,** soit six fois plus qu'en 1960. Le surpoids et l'obésité étant en augmentation constante en France, il est crucial d'habituer nos enfants à une alimentation saine et équilibrée.

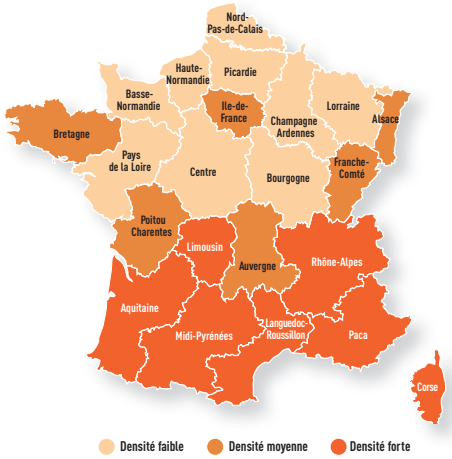
# Sida
## Oui aux autotests !

**Le Conseil national du sida (CNS) s'est prononcé cette année en faveur des autotests de dépistage du sida**. Ils permettent à une personne ayant des doutes sur sa séropositivité de pratiquer elle-même un dépistage à partir d'un échantillon de salive ou de sang. Le résultat doit ensuite être confirmé par un examen biologique conventionnel. Pour l'heure, ces tests ne sont autorisés qu'aux États-Unis. Leur commercialisation en France – encore à l'étude par le ministère de la Santé – pourrait permettre de découvrir 4 000 cas de séropositivité et d'éviter 400 nouvelles infections par an, selon le CNS, qui préconise la vente libre des autotests en pharmacie ou sur Internet.

**À noter sur vos agendas**
Journée nationale du sida le 1er décembre 2013.

**19 564**

**centenaires en France en 2013,** contre 200 en 1950. L'Insee en prévoit 200 000 en 2060.




# Examens de santé
## Des enfants zen

**Avant un examen de santé, un enfant est souvent inquiet et les parents ne savent pas toujours comment le préparer.** Pour rendre ces moments plus agréables et plus efficaces, l'association Sparadrap a mis en ligne sur son site des fiches illustrées qui présentent une quinzaine de soins : prise de sang, vaccin, test d'allergie, traitement par aérosol, échographie, ponction lombaire, pose d'une sonde... Ces fiches expliquent comment aborder et vivre au mieux ces épreuves, et soulignent le rôle essentiel des parents pour rassurer et distraire leur enfant. Pour télécharger les fiches, il suffit de créer un compte sur le site de l'association. ●

**Plus d'infos sur**
www.sparadrap.org

# Généralistes
## Une inégalité territoriale

**Même s'ils n'ont jamais été aussi nombreux, les généralistes ne parviennent pas à satisfaire la demande de soins.** Le Centre, la Bourgogne, ou encore la Lorraine sont des régions dans lesquelles les généralistes sont peu présents. À l'opposé, c'est dans le Sud et dans les grandes villes que l'on enregistre les plus fortes concentrations de médecins. Il faut espérer que ces déserts médicaux soient comblés dans les années à venir par l'arrivée en France de médecins diplômés à l'étranger. Ils représentaient déjà 25 % des nouveaux inscrits à l'Ordre des médecins au 1er janvier 2013 ! ●

## LES APPLIS SMARTPHONES

### FITNESS COACH
Une appli ludique pour garder la forme ! Des programmes variés, illustrés, chronométrés qui incitent à pratiquer une activité régulière. Petit plus : l'historique des programmes effectués et le suivi du poids.

### AMELI
Une appli simple de l'Assurance-maladie vous permet de consulter vos remboursements, vos derniers paiements, d'accéder à vos informations personnelles et de les modifier à partir de votre téléphone portable.

### STOP-TABAC
Cette appli va soutenir et motiver tous ceux qui veulent arrêter de fumer : nombre de cigarettes non consommées, conseils personnalisés, messages d'encouragement. Et pour vous inciter à ne pas replonger, un décompte des économies réalisées pour vous offrir le cadeau de vos rêves !

## LES BONS CLICS DU WEB

### www.conseilsauxaidants.org
Un site d'information et de conseil destiné aux aidants de personnes atteintes d'Alzheimer. Tous les sujets sont accompagnés de vidéos qui mettent en scène des situations du quotidien, commentées et analysées par des professionnels.

# Apnée du sommeil
## À bout de souffle

**L'apnée du sommeil se manifeste par des arrêts de la respiration durant le sommeil. Des pauses de 10 à 30 secondes,** qui sont considérées comme problématiques quand elles se produisent plus de cinq fois par heure. Ce syndrome toucherait jusqu'à 3 millions de personnes en France. Il survient en général chez les sujets en surpoids, âgés ou qui ronflent beaucoup. Il perturbe le sommeil et provoque fatigue, somnolence, irritabilité, maux de tête. Certains signes doivent inciter à consulter un médecin : ronflements sonores et arrêts respiratoires pendant le sommeil remarqués par le conjoint, réveils fréquents avec l'impression de mal respirer, fatigue dès le matin et endormissements répétés la journée. Si l'apnée est légère, un simple changement de mode de vie peut suffire à l'atténuer : perdre du poids, dormir à des heures régulières, éviter le café, l'alcool, les somnifères. Si l'apnée est plus marquée, elle est traitée par ventilation en pression positive continue : un masque porté la nuit, qui envoie de l'air sous pression, empêche le ronflement et l'apnée.

**Plus d'infos sur**
www.syndrome-apnee-sommeil.fr

ZOOM

### UN TRAITEMENT INNOVANT

Pour soulager les apnées modérées du sommeil, le CNRS a conçu RespiFacile, un dilatateur nasal ultraléger et réutilisable, vendu en pharmacie. Ses deux petits embouts, qui se placent à l'entrée des narines et les maintiennent écartées lors de l'inspiration, facilitent le passage de l'air.

/ 05

# Alcool
## Trop d'hospitalisations en France

**Les hospitalisations liées à l'alcool ont bondi de 30 % entre 2009 et 2011 :** comas éthyliques, hépatites, cirrhoses ou encore troubles psychiques. Elles sont deux fois plus nombreuses que celles causées par le diabète ou les maladies cardio-vasculaires, et concernent de plus en plus de jeunes. Les addictologues tirent la sonnette d'alarme et déplorent le manque de moyens et de mobilisation autour de la dépendance à l'alcool, seule maladie grave aussi peu reconnue par la société et les patients.

# Rose Magazine
## À vos CV !

***Rose Magazine*, une publication pétillante destinée aux femmes atteintes d'un cancer** (voir page 5 de *Ma mutuelle, mon mag'* n° 4), a reçu des milliers de témoignages de lectrices quant à l'impact de cette maladie sur l'activité professionnelle. Le magazine a donc décidé de lancer Rose Emploi, une plateforme Internet dédiée. Toutes les femmes touchées par la maladie sont invitées à y déposer leur CV. À la sortie de son numéro 5, en octobre, Rose présentera son offre de CV aux grandes entreprises. L'objectif : favoriser les recrutements et encourager la société à se mobiliser sur cette question.

# Recyclez vos médicaments !

**Fond de sirop pour la toux, boîte d'antibiotiques usagée, tube de crème ouvert depuis des mois...** Garder tous ces médicaments peut inciter à l'automédication et avoir de graves conséquences sur la santé et sur l'environnement. Alors ayez le réflexe tri et retour à la pharmacie.

**Les médicaments, c'est comme le ménage de printemps : faites le grand nettoyage dans votre armoire à pharmacie une fois par an !** Le premier tri consiste à mettre de côté tous les médicaments périmés : comprimés, gélules, sirops, aérosols, crèmes... À la fin d'un traitement, il faut également se séparer de ceux prescrits sur ordonnance et qui n'ont pas été utilisés. En conservant vos médicaments trop longtemps, vous risquez de les prendre sans avis médical et de vous exposer à des problèmes de santé. Mais attention, trier ne signifie pas jeter. Les substances actives des médicaments jetés dans l'évier, la poubelle ou encore les toilettes, vont directement polluer l'eau et les sols. Ils peuvent se retrouver indirectement dans notre alimentation quotidienne. La seule bonne attitude à adopter est donc de ramener vos médicaments à la pharmacie. Cette collecte concerne tous les médicaments périmés et tous ceux prescrits sur ordonnance. Les produits vétérinaires, les compléments alimentaires ou les cosmétiques ne sont pas repris.
Depuis vingt ans, c'est l'association Cyclamed qui collecte et valorise les médicaments non utilisés (MNU) des particuliers, dans un objectif environnemental et de sécurité domestique. Découvrez ci-dessous le mode d'emploi de ce geste citoyen, qui permet d'éviter un danger tout en recyclant.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LES MÉDICAMENTS TRANSFORMÉS EN ÉLECTRICITÉ

Depuis 1993, les professionnels de l'industrie pharmaceutique procèdent à l'incinération systématique de tous les médicaments non utilisés, y compris les non périmés. Les médicaments sont envoyés dans l'un des 52 centres de valorisation énergétique. L'énergie produite lors de la combustion est ensuite récupérée sous forme de vapeur pour le chauffage et/ou d'électricité pour éclairer des logements. En 2012, 15 000 tonnes de médicaments incinérés ont permis de chauffer et d'éclairer 10 000 logements (bureaux, logements collectifs ou maisons individuelles) en France.

**Doivent être rapportés à la pharmacie dans leur emballage d'origine :**
- **tous les médicaments périmés**
- **tous les médicaments non utilisés prescrits sur ordonnance – périmés ou non – à la fin du traitement**

Et cela, même s'il ne reste qu'une gélule ou qu'un comprimé. Selon la loi, les pharmacies sont dans l'obligation de les reprendre.

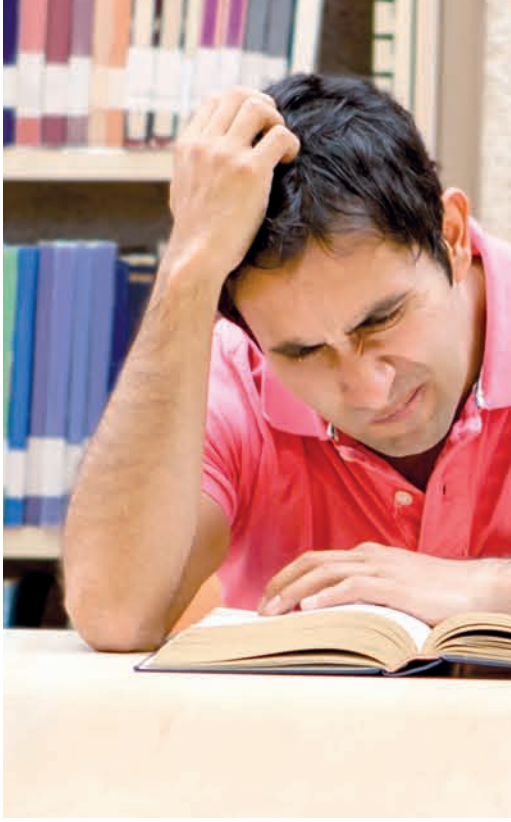
Le pharmacien contrôle les produits collectés, sépare les emballages des médicaments puis les stocke dans une boîte qu'il scelle.

La boite est récupérée et acheminée vers un incinérateur qui les brûle à plus de 700 degrés, détruisant les molécules complexes.

**Plus d'infos sur** ww.cyclamed.org

# Lever le tabou de l'illettrisme

**2,5 millions de personnes sont en situation d'illettrisme en France, soit 7 % de la population âgée de 18 à 65 ans. Elles ne maîtrisent pas les compétences de base en lecture, écriture et calcul, après avoir été pourtant scolarisées. Un problème méconnu et sous-estimé, décrété Grande cause nationale 2013. Quelles sont les difficultés auxquelles les illettrés doivent faire face et quelles sont les solutions concrètes pour en sortir ?**



Pascal, 45 ans, se rend deux matins par semaine dans un centre de formation pour suivre un atelier de « compétences clés ». « *Je vais savoir lire et écrire enfin !* », affirme-t-il fièrement. Condition indispensable fixée par son patron pour garder son emploi. Pascal travaille depuis vingt ans dans une entreprise de logistique. Son rôle consiste à préparer les commandes avant qu'elles ne soient transportées et livrées. Il est allé à l'école jusqu'à 16 ans puis est entré rapidement dans la vie active : « *Les études, ça n'a jamais été mon truc.* » Il intègre à 25 ans une petite entreprise familiale grâce à un ami de son père. « *C'est lui qui m'aidait, me lisait les bons de commande. Lorsqu'une note nous était distribuée, je posais plein de questions pour en savoir le plus possible. Personne ne savait rien dans la boîte. C'était très douloureux.* » Jusqu'à l'informatisation de la chaîne de préparation des livraisons… et le départ à la retraite de son collègue. Pascal essaie encore de s'adapter et apprend à se repérer sur les écrans. Cependant, une fois les premières icônes passées, la nécessité de lire revient. Absolue. « *J'ai fait une ou deux bêtises dans les commandes, mon patron m'a dit que je devais m'y mettre.* »

**60,5 %**
des personnes en situation d'illettrisme **sont des hommes.**

## Sensibiliser l'opinion

Pascal fait partie des 2,5 millions de personnes « *qui ont été scolarisées en France mais ne maîtrisent pas la lecture, l'écriture et le calcul pour être autonomes dans des situations simples de la vie quotidienne* ». Cette définition officielle de l'illettrisme décrit une situation qui est à distinguer de celle de l'adulte qui n'a jamais été scolarisé et qui doit tout apprendre (l'analphabétisme), ou encore de celle du nouvel arrivant en France qui ignore le français. Une première enquête réalisée en 2004 par l'Insee établissait le taux d'illettrisme à 9 % des personnes de 18 à 65 ans ayant été scolarisées en France. Refaite en 2011, l'enquête enregistre une baisse de deux points. « *Signe que la mobilisation commence à produire des effets et que l'on peut faire reculer le phénomène* », se félicite Hervé Fernandez, directeur de l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme (ANLCI). L'organisme a fédéré 65 associations et obtenu le label Grande cause nationale 2013, délivré par le Premier ministre. Des crédits et un coup de projecteur pour sensibiliser l'opinion sur un phénomène méconnu, invisible et tabou : « *Il s'agit de stigmatiser l'illettrisme et pas les personnes, pour qu'elles cessent d'être gênées. C'est l'affaire de tous* », ajoute Hervé Fernandez.

***« Il s'agit de stigmatiser l'illettrisme et pas les personnes, pour qu'elles cessent d'être gênées. C'est l'affaire de tous. »***

## Chasser les idées reçues

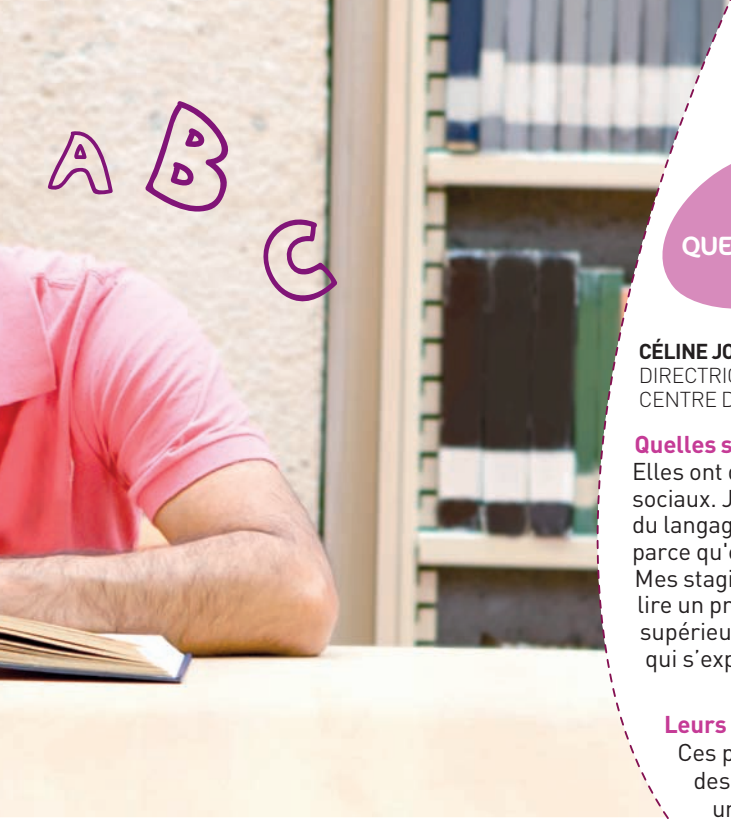
Spots radios et télé, ainsi qu'une campagne d'affichage auront peut-être

S'EN SORTIR

### LES CAUSES DE L'ILLETTRISME

**Tout sauf un manque d'intelligence !** Sortir de l'illettrisme, c'est cesser de se dire « je suis nul, je n'arriverai jamais à rien », critique que l'on a tant assénée à ceux qui en sont victimes qu'ils en sont persuadés. Pour eux, il s'agit d'admettre qu'une fracture dans la vie, dans l'enfance, peut être responsable de difficultés d'apprentissage et de compréhension. La perte d'un parent, des problèmes psychologiques ou sociaux peuvent faire décrocher un enfant. Ou encore des troubles spécifiques de l'apprentissage, les « dys » (dyslexie, dysorthographie, dyspraxie…), repérés et corrigés aujourd'hui mais qui ne l'étaient pas il y a trente ou quarante ans.

**Pour en savoir plus sur les troubles du langage,** lire le dossier dans *Ma mutuelle, mon mag* n° 4.



## 2 QUESTIONS À

**CÉLINE JOUBERT /**
DIRECTRICE DE CONSEIL ET FORMATION,
CENTRE DE FORMATION POUR ADULTES À VILLEURBANNE

**Quelles sont les personnes que vous formez ?**
Elles ont des profils très différents et viennent de tous les milieux sociaux. J'ai suivi une jeune fille avec une licence en Sciences du langage qui se faisait recaler aux concours de la fonction publique parce qu'elle faisait des fautes d'orthographe à tous les mots. Mes stagiaires peuvent être aussi des personnes qui ne peuvent pas lire un programme de télé, ni faire remonter une information à leur supérieur, ou lire une consigne écrite. En revanche, ce sont des gens qui s'expriment parfaitement normalement.

**Leurs points communs ?**
Ces personnes ont une représentation très négative de l'école, des souvenirs très douloureux. Elles n'ont pas forcément un regard négatif sur elles-mêmes parce qu'elles ont travaillé, élevé des enfants et ont une vie normale… Certains de mes stagiaires sont des parents d'enfants diplômés à bac +5 ! Mais tous ont une mauvaise estime de leurs compétences et capacités.

raison des idées reçues qui ont la vie dure. L'illettrisme n'est pas un problème de jeunes : sur les 2,5 millions de personnes concernées, la moitié a plus de 45 ans. Ce n'est pas un problème d'exclus : la moitié a un emploi. Ce n'est pas non plus un problème spécifique aux quartiers populaires : 10 % seulement des personnes concernées vivent dans ces quartiers.
Autre idée reçue : l'illettrisme ne touche que les personnes non diplômées. Pourtant, les cadres peuvent eux aussi être concernés par l'illettrisme et adopter des stratégies de contournement, en faisant accomplir certaines tâches par leurs collaborateurs pour cacher leurs lacunes. Bien qu'occupant des postes à responsabilités, ils masquent leurs difficultés à l'écrit par une grande aisance à l'oral.
Mais comment ces personnes ont-elles pu passer leurs diplômes sans être repérées ? « *Sans doute à cause d'une baisse préoccupante du niveau scolaire pointée par les enquêtes internationales*, estime David, enseignant en lettres. *Les écarts sont plus importants qu'autrefois entre les très bons élèves et les plus en difficulté. À ces derniers, on nous demande d'accorder plus d'indulgence dans nos corrections.* »

### Des formations sur-mesure

Pour Aïcha, le déclic a été l'entrée à l'école de sa fille. « *Je ne pouvais pas l'aider, ni comprendre les mots de sa maîtresse dans son carnet.* » Pour Pascal, la « remise à niveau » a été demandée par son entreprise qui a détecté ses difficultés. Qu'elles soient l'objet d'une initiative personnelle ou sollicitées par l'employeur, ces formations peuvent être suivies dans le cadre de la formation continue, à laquelle tout salarié a droit. Pour les demandeurs d'emploi, des stages peuvent être obtenus par Pôle emploi ou par les Missions locales. Ainsi, quel que soit son statut ou son âge, chacun peut bénéficier d'un stage « compétences clés » ou « savoirs de base ». Véritable mine d'information, le site de l'ANLCI répertorie toutes les formations, ainsi que les organismes spécialisés en régions (voir encadré En savoir plus, p. 10). Il ne faut donc pas hésiter à conseiller aux personnes en difficulté de se renseigner auprès de cet organisme.

### Accepter d'être aidé

Céline Joubert, formatrice pour adultes, reçoit les futurs stagiaires en entretien individuel : « *Au début, ils me disent souvent qu'ils n'ont pas* ●●●

***« Ils réalisent qu'ils ont des problèmes à lire une phrase et qu'ils ont peut-être besoin d'une formation. »***

●●● *besoin d'être là, qu'ils se débrouillent. Il est vrai qu'ils ont réussi à travailler jusqu'à présent. Puis en approfondissant, on met le doigt sur leurs lacunes… J'ai des affiches dans mon bureau, je leur demande ce qu'ils voient, lisent, comprennent. Ils réalisent qu'ils ont des problèmes à lire une phrase et qu'ils ont peut-être besoin d'une formation.* » Leurs difficultés sont plus ou moins importantes. Certains présentent à l'écrit des problèmes de segmentation des mots, une absence de ponctuation, une retranscription lointaine et personnelle de ce qu'ils entendent à l'oral. « *Pour comprendre leurs écrits, je suis parfois obligée de les lire à voix haute plusieurs fois* », détaille Céline Joubert. Ces adultes ont du mal à assumer le regard des autres sur leur incapacité à lire et écrire. Toute leur vie, ils ont mis en place des stratégies de contournement. Stratégies qu'ils reproduisent au début du stage : « *Je leur donne une fiche d'inscription à remplir, ils me répondent qu'ils ne peuvent pas la renseigner parce qu'ils ont oublié leurs lunettes, leur stylo. Ou qu'ils ont très mal à la tête et ne parviennent pas à se concentrer et qu'ils ont besoin d'aide.* »

En stage, l'adulte réapprend, travaille la logique incomprise ou jamais acquise, mais aussi « *la compétence d'apprendre à apprendre* ». Pour Céline Joubert cela signifie « *se connaître pour apprendre efficacement* ». Tout en expliquant que la progression de la personne dépend de ses difficultés mais aussi de sa motivation, et bien sûr du nombre d'heures accordées pour se former. ●

## EN SAVOIR +

**À LIRE**
*L'illettrisme, mieux comprendre pour mieux agir*, par Marie-Thérèse Geffroy et Valérie Grasset-Morel, collection Les Essentiels, Milan (2013).

**À CONSULTER**
Le site de l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme
◗ www.anlci.gouv.fr

**À ÉCOUTER**
Les spots radio
◗ www.anlci.gouv.fr/, rubrique Témoignages

**À VOIR**
Les vidéos des lauréats
◗ www.mot-a-maux.com

## À VOUS DE JOUER !

**Plusieurs fautes se sont glissées dans ces citations ou ces vers d'auteurs célèbres. Saurez-vous les repérer ?**

**1**
On n'est jamais escusable d'être méchant, mais il y a quelque mérite à savoir qu'on l'ait ; et le plus iréparrable des vices est de faire le mal par bétise.

Charles Baudelaire, *Le Spleen de Paris*

4 fautes

**2**
Voici des fruits, des fleurs, des feuiles et des branches ;
Et puis voici mon cœur, qui ne bas que pour vous.
Ne le déchirer pas avec vos deux mains blanches ;
Et qu'à vos yeux si beaux l'humble présant soit doux.

Paul Verlaine, *Romances sans paroles, Aquarelles, Green*

4 fautes

**3**
Un grand romancié est, de nos jours, celui qui a le sens du réel et qui exprime avec originalitée la nature, en la fésant vivante de sa vie propre.

Émile Zola, *Le Roman expérimental*

3 fautes

**4**
Renoncer à la lutte, ce serait renoncé à la transcendanse, renoncer à l'être. Mais cependent aucune réussite n'efacera jamais le scandal absolu de chaque échec singulier.

Simone de Beauvoir, *L'Action*

5 fautes

**5**
La différance entre littérature et journalisme, c'est que le journalisme est ilisible et que la littérature n'est pas lu.

Oscar Wilde, *Le Critique en tant qu'artiste*

3 fautes

Solutions en p. 15.

# ADRÉA & Vous

**ADRÉA Mutuelle garantit plus d'un million de personnes. Depuis de nombreuses années, elle développe une forte expertise pour apporter la plus grande sécurité à ses adhérents.** Plus de mille salariés œuvrent au quotidien pour offrir une écoute attentive et un service sans cesse amélioré. Au fil de la vie, ADRÉA Mutuelle se mobilise au bénéfice de la santé et du bien-être.

Dès votre première visite, votre conseiller fait une évaluation précise de votre protection sociale et établit votre diagnostic personnalisé. Il identifie ainsi vos besoins selon votre situation familiale et professionnelle. Il repère les carences et propose les solutions adéquates.

## ADRÉA Mutuelle, à chaque étape de la vie

Mariage, naissance d'un enfant, changement d'activité professionnelle, séparation, période de chômage, ou départ à la retraite, autant d'événements qui nécessitent de vérifier si le niveau de vos garanties est toujours adapté. La mutuelle sait aussi sécuriser face aux aléas : indemnités journalières en cas d'arrêt de travail, invalidité, garantie des accidents de la vie, préparation ou optimisation de la retraite, prévention du vieillissement dans l'autonomie et sans en faire supporter le poids aux enfants, préparation des obsèques... ADRÉA Mutuelle est spécialiste de la santé, de la prévoyance et de l'épargne-retraite pour les particuliers comme pour les entreprises.

## Un réseau de conseillers à votre service

L'équipe de spécialistes d'ADRÉA Mutuelle vous aide à construire la couverture qui vous convient le mieux et vous propose régulièrement d'actualiser le diagnostic de votre situation. Un réseau de conseillers répartis dans 112 agences sur tout le territoire est à votre disposition. Un accueil téléphonique est aussi assuré via des plateformes téléphoniques et internet.

## UN ACCOMPAGNEMENT RECONNU PAR NOS ADHÉRENTS

*J'ai eu mon premier enfant l'an passé ",* confie **Mélissa, 29 ans, hôtesse d'accueil.** *"Avec mon mari, nous avons alors envisagé la vie avec d'autres priorités, notamment celle d'apporter une sécurité forte à notre fille Amandine. Notre conseiller ADRÉA Mutuelle a répondu à notre attente et nous sommes plus sereins désormais. Comme pour nous, nous avons choisi une garantie santé très complète pour Amandine et en plus c'est gratuit jusqu'à ses 1 an. Et nous lui avons ouvert un livret pour financer ses études le moment venu".*

*J'ai monté mon commerce il y a cinq ans et je me suis consacré à fond à la réussite de mon affaire"* explique **Xavier, 38 ans.** *"Mon conseiller m'avait recommandé d'être couvert en cas d'arrêt de travail. En suivant son conseil, et après un souci de santé qui m'a éloigné de mon activité pendant de nombreux mois, je suis aujourd'hui tiré d'affaire ! Et ceci, sans avoir mis en danger la sécurité financière de ma famille et en préservant la pérennité de mon magasin".*

*J'ai créé une start-up il y a une dizaine d'années"* , raconte **Ludovic, 44 ans.** *"J'ai commencé mon activité avec 2 salariés, et j'en emploie aujourd'hui 12. J'ai la chance d'être sur un secteur porteur mais très concurrentiel. Aussi, Il me faut fidéliser mes collaborateurs. Dès la deuxième année d'activité, mon conseiller ADRÉA Mutuelle m'a conseillé une solution "gagnant-gagnant" : j'ai mis en place un contrat collectif pour mes salariés en santé et en prévoyance, ce qui m'a permis de leur apporter un avantage social supplémentaire. Et parallèlement, les cotisations que verse mon entreprise bénéficient d'exonérations sociales et fiscales, ce qui les rend tout à fait avantageuses au regard d'une augmentation salariale classique. Aujourd'hui, j'apprécie tout particulièrement l'expertise de mon conseiller car il m'informe régulièrement des évolutions réglementaires et juridiques afin, là aussi, de sécuriser mon entreprise".*

COMOP ADRÉA Mutuelle / © Thinkstock / Phovoir. Document à caractère promotionnel.

**Malgré la diversification de l'offre contraceptive,** la France continue de battre des records d'interruptions volontaires de grossesse (IVG). En cause : un manque d'information et des méthodes pas toujours adaptées à nos modes de vie.

# À chacun sa contraception

**Préservatif pour les premiers rapports sexuels, pilule avec un partenaire stable, stérilet après une première grossesse :** l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) estime ce schéma contraceptif trop figé. Ainsi, en mai dernier, il a lancé une campagne de sensibilisation intitulée « La contraception qui vous correspond existe ». Objectif : informer sur la diversité des moyens de contraception. Grâce aux progrès de la médecine, le choix des contraceptifs s'est en effet étoffé, offrant la possibilité d'adapter sa contraception en fonction de son besoin. Pour guider les femmes dans leur prise de décision, le site www.choisirsacontraception.fr lancé par l'INPES fourmille d'informations. De son côté, l'État a rendu la contraception entièrement gratuite pour les 15-18 ans, permettant aux mineures de ne rien payer lors de l'achat d'un des moyens de contraception suivants : pilules de première et deuxième génération, stérilets et implants.

## La pilule, un réflexe culturel

Malgré la variété des alternatives, la France reste l'un des pays où le recours à la pilule est le plus fréquent. Toutes, 1re et 2e générations comprises, comportent pourtant un double risque, artériel et veineux. Les pilules de 3e et de 4e générations sont d'ailleurs désormais déremboursées à cause des risques d'accidents vasculaires. Par ailleurs, beaucoup de femmes reconnaissent oublier fréquemment de prendre leur pilule, oubli qui peut entraîner un recours à la pilule du lendemain, voire à une IVG. Pourquoi dans ce cas ne pas proposer les autres moyens de contraception disponibles ?
Selon une enquête réalisée en 2010 par l'Institut national des études démographiques (Ined) et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), le stérilet est assez peu utilisé par les 15-49 ans sans enfant, cette méthode étant réservée aux femmes plus âgées ou à celles qui ont déjà eu un enfant. Pour l'Ined, les raisons de ce faible recours au stérilet renvoient notamment aux représentations liées à cette

**- 44 %**

**C'est la chute des ventes de pilules 3e et 4e générations en avril 2013.** Les pilules des générations 1 et 2 représentaient 73 % des ventes, contre 52 % à la même période l'an dernier.

## TOUR D'HORIZON DES PRINCIPAUX MOYENS DE CONTRACEPTION

**LA PILULE** est très efficace à condition d'être prise sans oubli ! Il en existe deux sortes : les pilules combinées ou oestroprogestatives qui contiennent deux hormones, et les pilules progestatives qui n'en contiennent qu'une. Délivrées sur ordonnance, elles coûtent 2 à 15 euros par mois et sont remboursées par la Sécurité sociale*, sauf les 3e et 4e générations.

**LA PILULE DU LENDEMAIN** doit être utilisée comme contraception d'urgence par exemple en cas de rupture du préservatif, et d'absence ou d'oubli de la contraception. Dans tous les cas, elle doit être prise le plus tôt possible après le rapport non protégé. Délivrée sans ordonnance, elle coûte entre 4 et 10 euros et n'est pas remboursée.

**L'IMPLANT** est un cylindre en plastique de la taille d'une allumette contenant les mêmes hormones que la pilule. Inséré sous la peau sous anesthésie locale, il est efficace pendant trois ans. Il peut être retiré par un professionnel de santé à tout moment. Il s'obtient sur ordonnance pour environ 150 euros et est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale*.

**LE STÉRILET HORMONAL** est inséré par un professionnel de santé dans l'utérus et peut y demeurer cinq ans. Son action empêche les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus. Par ailleurs, il a tendance à diminuer la durée, le volume et les douleurs des règles. Délivré sur ordonnance, il coûte environ 125 euros et est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale*.

**LE STÉRILET EN CUIVRE** non hormonal, est placé dans l'utérus par un médecin et il rend les spermatozoïdes inactifs. Son action peut se prolonger pendant dix ans. Délivré sur ordonnance, il coûte environ 30 euros et est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale*.

**LE PATCH** contient de l'estradiol et du progestatif, comme dans la pilule. Il se colle sur la peau, et c'est à travers la peau que les hormones se diffusent dans le sang. Il doit être renouvelé chaque semaine. On l'enlève après trois semaines d'usage, ce qui provoque l'arrivée des règles. Délivré sur ordonnance, il coûte 15 euros par mois et n'est pas remboursé.

**L'ANNEAU VAGINAL** se pose au fond du vagin comme un tampon et reste en place trois semaines, son retrait provoquant les règles. Délivré sur ordonnance, il coûte environ 15 euros par mois et n'est pas remboursé.

*(*) Selon les garanties souscrites, la Mutuelle complète le remboursement de la Sécurité sociale.*

SANS OUBLIER...

**LE PRÉSERVATIF MASCULIN** à garder du début à la fin du rapport sexuel et à usage unique. En vente libre à partir de 20 centimes l'unité, il n'est pas remboursé.

**LE PRÉSERVATIF FÉMININ** est un anneau souple qui se place dans le vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel et qui ne doit être utilisé qu'une seule fois. En vente libre à partir de 8 euros les trois préservatifs, il n'est pas remboursé.

***Rappel : seuls les préservatifs (masculin ou féminin) protègent du VIH et de la plupart des autres IST.***

**Il existe d'autres moyens de contraception,** comme la cape cervicale, le diaphragme ou encore les spermicides, à découvrir sur www.choisirsacontraception.fr

méthode : les femmes, tout comme une grande majorité de gynécologues et de généralistes, considèrent qu'elle n'est pas indiquée pour une femme n'ayant pas eu d'enfant. La pause du stérilet est également un frein. Même après trente ans d'expérience, il n'est pas si facile à poser. Sans parler des risques judiciaires en cas de perforation utérine. D'où la frilosité des médecins français. Les sages-femmes, en revanche, prescrivent moins la pilule. Autorisées à prescrire et assurer le suivi gynécologique complet des femmes depuis 2009, elles sont par ailleurs tout à fait compétentes pour poser un stérilet ou un implant, grâce notamment aux 450 heures de gynécologie imposées dans leur nouveau cursus. Elles pourraient ainsi éviter le recours un peu trop systématique à la pilule. D'autant que, comme le rappelle Sophie Caillat, journaliste à *Rue 89*, « *avec une femme sur cinq qui n'a pas fait de frottis depuis cinq ans (enquête MGEN de 2011), et 220 000 interruptions volontaires de grossesse (IVG) réalisées chaque année, il y a manifestement en France un déficit dans le suivi gynécologique des femmes.* » Il est peut-être temps d'ouvrir grand la porte aux sages-femmes... ●

**+ 23 %**

**C'est l'augmentation des ventes de dispositifs comme les implants ou stérilets (avec ou sans progestatif),** et plus particulièrement les stérilets en cuivre, qui ont augmenté de 41 %.

**On les surnomme les « vapoteurs ».** Selon les estimations de l'Office français de prévention du tabagisme (OFT), les consommateurs de cigarettes électroniques sont désormais un million en France.

# La cigarette électronique : gadget fumeux ou salvateur ?

**Inventé au début des années 2000 par un Chinois, cet inhalateur de vapeur permet de simuler l'acte de fumer du tabac.** L'e-cigarette est équipée d'une batterie qui sert à chauffer une solution liquide à base de propylène-glycol (un solvant estimé inoffensif à faible dose par l'INRS – Institut national de recherche et de sécurité) ou de glycérol (un composé chimique non toxique). On y trouve également des arômes et de la nicotine, dont on peut moduler la dose. Comme il n'y a pas de combustion, il n'y a donc pas de goudron ni de monoxyde de carbone dans la vapeur qui s'échappe.

## Succès et polémique

Le marché de la cigarette électronique en France ne cesse de grimper : de 40 millions d'euros en 2012, il pourrait atteindre 100 millions d'ici à la fin de l'année, soit un montant analogue à celui du marché des médicaments d'arrêt du tabac. Parallèlement, la polémique bat son plein : l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps)

RAPPEL

## QU'EN PENSE LE RESTE DU MONDE ?

**L'Organisation mondiale de la santé (OMS)** a déclaré en juillet qu'elle ne disposait pas de preuves scientifiques permettant de confirmer l'innocuité pour la santé et l'efficacité de la cigarette électronique en tant que méthode de sevrage tabagique.
**Brésil, Turquie, Singapour :** ces pays en ont interdit la vente, faute d'informations suffisantes !
**Angleterre et États-Unis :** la vente y est tolérée.

ZOOM

## UN PHÉNOMÈNE DE MODE

Menthe, choco-caramel, rhum-coca… Non, vous n'êtes pas chez un glacier, mais dans une boutique d'e-cigarettes ! Après avoir été cantonnée à Internet, leur vente a désormais pignon sur rue. Marketing séduisant à l'appui, l'industrie de la cigarette électronique a su également profiter de la date de l'entrée en vigueur du décret interdisant de fumer dans les cafés et les restaurants (2008). Conséquences : après l'ouverture de la première boutique en France en 2009, on en recensait 141 en janvier 2013. Un nombre qui devrait atteindre 300 en fin d'année.

et la direction générale de la Santé (DGS) alertent sur certains risques : les compositions sont variables d'un appareil à l'autre, les taux annoncés ne correspondent pas toujours à la réalité, et les ingrédients déclarés inoffensifs pourraient finalement s'avérer dangereux (le propylène-glycol entraînerait des effets comparables à l'état d'ébriété et les arômes auraient des incidences sur les consommateurs épileptiques). *60 Millions de consommateurs* a publié, fin août, les résultats de ses premiers tests, incitant à une réglementation plus musclée. Du côté du gouvernement, la ministre de la Santé Marisol Touraine s'est vue remettre un rapport allant dans le même sens. Selon les experts, la cigarette électronique ne doit pas être interdite – elle semble réduire les dommages du tabac – mais elle doit être encadrée plus sévèrement. Parmi leurs vingt-huit recommandations : réglementer l'étiquetage, la distribution et l'utilisation ; interdire la vente aux mineurs et la déconseiller aux femmes enceintes ; prohiber son usage et sa publicité dans les lieux publics.

## Ceci n'est pas un médicament

Certes l'e-cigarette est préférable au tabac pour les fumeurs, mais attention à ce que les non-fumeurs ne se mettent pas à vapoter. Les cibles les plus fragiles restent les jeunes, qui pourraient entrer dans le tabagisme par ce biais ludique, présenté comme inoffensif.

L'e-cigarette n'est pourtant pas officiellement un substitut nicotinique, tels que les patchs ou les gommes. Et puisqu'elle n'est pas considérée comme un médicament, l'évaluation de ses risques n'entre pas dans le champ de compétence de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). La cigarette électronique échappe ainsi à tout encadrement sanitaire. D'ailleurs, on ne peut légalement pas en trouver en pharmacie. Vapoteurs, à vous de vous renseigner pour ne pas rester derrière votre écran de fumée. ●



# Pour ou contre la cigarette électronique ?

## Pour

**JACQUES GRANGER** / PNEUMOLOGUE AU CENTRE HOSPITALIER DE PÉRIGUEUX ET AUTEUR DE LA PREMIÈRE ÉTUDE MENÉE, EN NOVEMBRE 2012, AUPRÈS DE 100 PERSONNES PENDANT TROIS MOIS SUR L'ACCEPTATION DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

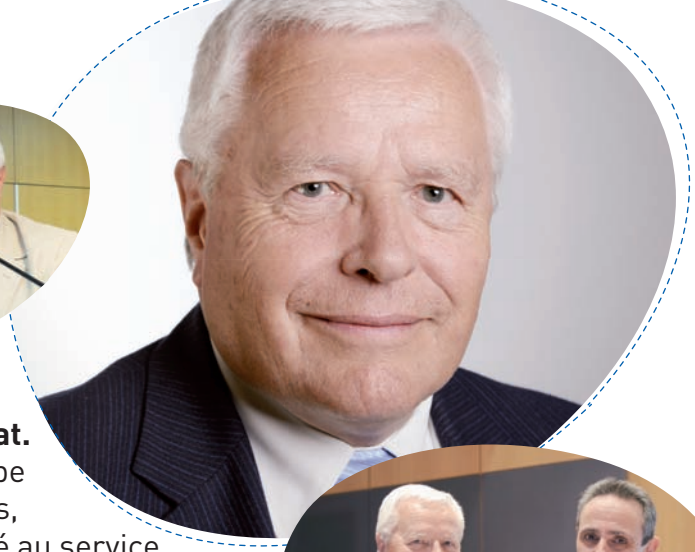
**« En trente-cinq ans de carrière, j'ai soigné des patients malades à cause du tabac (bronchite chronique, cancer, etc.). Une situation qui ne s'est jamais améliorée :** actuellement, le tabac tue 73 000 personnes en France chaque année. En terme de dépendance, cette drogue est l'égale de l'héroïne. Il est ainsi très difficile d'arrêter de fumer, même quand sa santé est en jeu. Alors, quand j'ai entendu parler de l'e-cigarette, j'ai voulu en savoir plus. Ma conclusion : il n'y a presque pas de danger. On n'y trouve ni les 4 000 substances toxiques présentes dans les cigarettes, dont 50 au moins sont cancérigènes, ni d'oxyde de carbone. Quant à la dépendance, en tant que pneumologue et non addictologue, je me fiche de savoir que les utilisateurs de cigarettes électroniques ne peuvent plus s'en passer si c'est sans risque sur leur santé. »

## Contre

**JOSEPH OSMAN** / DIRECTEUR DE L'OFFICE FRANÇAIS DE PRÉVENTION DU TABAGISME (OFT)

**« En l'état actuel de nos connaissances et comme nous n'avons aucun recul sur ce produit récent,** la plus grande prudence s'impose. Par exemple, nous ne savons pas quelles peuvent être, à long terme, les conséquences sur la santé du fait d'inhaler ces vapeurs, de chauffer ces liquides ou encore de mélanger ces produits. De même, la dépendance gestuelle demeure, tout comme l'addiction à la nicotine. L'ex-fumeur, nostalgique, risque alors de replonger dans la cigarette classique. Il est préférable de l'aider à arrêter de fumer. Et puis, pour les non-fumeurs, notamment les jeunes, c'est une porte d'entrée vers le tabagisme classique. D'ailleurs, des pays ont préféré, par précaution, interdire l'e-cigarette. Cependant, au nom de ce même principe, il serait cynique d'interdire la cigarette électronique, car elle ne contient pas les produits les plus toxiques présents dans le tabac : monoxyde de carbone et goudron. Il est à parier que l'Union européenne canalisera la vente de la cigarette électronique en tant que substitut nicotinique, qui ne serait alors disponible qu'en pharmacie. »

**Réponses au jeu (p. 10)**
**1.** ex**c**usable ; l'**est** ; ir**r**épara**b**le ; bê**t**ise. **2.** feui**ll**es ; ba**t** ; déchire**z** ; prése**n**t. **3.** romanci**er** ; originali**t**é ; fa**i**sant. **4.** renonc**er** ; transcendan**c**e ; cependa**n**t ; n'e**ff**acera ; scandal**e**. **5.** différ**e**nce ; i**ll**isible ; lu**e**.



**Jacques Viallet, président sortant vient de confirmer la fin de son mandat.** Il est l'un des trois fondateurs du groupe ADRÉA. Pendant près de cinquante ans, il s'est engagé avec passion et intégrité au service des différents échelons du mutualisme, avec le souci constant du bien-être des adhérents.

# Jacques Viallet
## Un très beau parcours mutualiste

**C'est en 1964, au titre de la section mutualiste de son entreprise** Progyl Navis à Pont-de-Claix dans l'Isère, que Jacques Viallet adhère à la CCMIHA[1] de Grenoble, qui deviendra plus tard ADRÉA Mutuelle Alpes Dauphiné. Il est élu au conseil d'administration de la mutuelle en 1987 ; un an après il en devient secrétaire général, puis président de 1990 jusqu'à la fusion des mutuelles ADRÉA en 2011. Il est alors élu président de la mutuelle fusionnée. **Conformément aux engagements qu'il avait pris, il a confirmé la fin de son mandat lors de l'assemblée générale du premier exercice de notre mutuelle, qui s'est tenue le 26 juin dernier.**

C'est un beau et long cheminement militant qu'a suivi Jacques Viallet tout au long de ces années, qui l'a mené jusqu'aux plus hautes fonctions au sein de la mutualité. Il a ainsi été notamment administrateur, puis trésorier adjoint, trésorier général et vice-président de la Fédération nationale de la mutualité Interprofessionnelle (FNMI), de 1989 à juin 2013. Il fut aussi administrateur puis trésorier général adjoint de la Fédération nationale de la mutualité française, de 2003 à 2009. Il est membre de l'Union nationale des organismes d'assurance maladie complémentaire (Unocam), du Conseil des mutuelles santé et enfin de l'Institut de la protection sociale européenne.

« *Jacques est un concentré d'humanité bouillonnante, qui n'hésite pas à bousculer l'ordre établi surtout s'il est injuste… Il est attentif à l'autre, idéaliste, indépendant, altruiste, chaleureux.* » Autant de qualités soulignées avec beaucoup d'émotion par son successeur, Patrick Brothier, en clôture de notre assemblée générale, lors de l'hommage qu'il lui a rendu au nom de l'ensemble du conseil d'administration d'ADRÉA Mutuelle, saluant le parcours « *d'un humaniste passionné qui s'applique à construire ; un mutualiste dans sa plus belle expression* ». Visionnaire, Jacques Viallet a été l'artisan des étapes clés de l'histoire de notre mutuelle. Il a porté avec enthousiasme et détermination la fusion d'ADRÉA, gérant avec pragmatisme et bon sens les compromis nécessaires et les inflexions indispensables. Il vient de passer le flambeau avec sérénité et en toute confiance : « *Je sais que mon successeur et l'équipe en place, qui continuera à l'épauler, porteront vaillamment et dignement nos projets de développement dans le seul intérêt de notre mutuelle et de ses adhérents.* »
ADRÉA Mutuelle sera à tout jamais reconnaissante à Jacques Viallet pour son engagement et sa bienveillance. ●

*1) Caisse chirurgicale mutualiste de l'Isère et des Hautes-Alpes.*

## Patrick Brothier nouveau président d'ADRÉA Mutuelle

Âgé de 50 ans, Patrick Brothier a effectué l'essentiel de son parcours professionnel en mutualité. Il nous a rejoints en 1995 à la direction des Mutuelles Bourbonnaises à Moulins, devenues ADRÉA Mutuelle Centre-Auvergne. Il s'est ensuite investi dans des mandats nationaux tout en gérant les questions de partenariats et d'alliances au sein d'ADRÉA. Il défend une vision mutualiste de la protection sociale, avec l'ambition de positionner fortement ADRÉA face aux enjeux majeurs et aux évolutions de notre secteur d'activité.

# Une nouvelle alliance mutualiste

**ADREA Mutuelle vient de créer une Union de groupe mutualiste (UGM) avec SOLIMUT-Mutuelles de France.** Baptisée SOLEAD, cette alliance vise à développer des synergies opérationnelles pour travailler ensemble sur des offres et des services, notamment en direction des entreprises et des professionnels indépendants, mais aussi sur le conventionnement avec les professionnels de santé et sur nos systèmes de gestion. Avec près de 800 délégués mutualistes et un réseau de 257 agences de proximité et points d'accueil, les deux mutuelles fondatrices de SOLEAD optimisent la présence sur nos territoires en vue de répondre plus largement aux besoins de protection individuelle ainsi qu'à ceux des entreprises. Un enjeu majeur avec l'arrivée de la généralisation de la complémentaire santé pour tous les salariés. Les deux partenaires se positionnent comme garants d'une protection sociale solidaire, qui favorise l'accès à des soins de qualité pour tous. ●

# Pour que santé rime avec environnement

**Qualité de l'eau et de l'air, bisphénol A, pesticides, ondes, amiante...** Aujourd'hui les interrogations sur les effets de l'environnement sur notre santé sont incontournables. C'est pourquoi le site www.priorite-santemutualiste.fr ouvre une nouvelle rubrique dédiée. Accessible à partir de l'onglet Bien vivre, la page Santé et environnement propose des dossiers d'information sur la pollution extérieure ou domestique, les produits cosmétiques ou ménagers, le bruit, avec des conseils pour prévenir les risques et y faire face. On y trouve aussi des vidéos, des possibilités de tchats avec des experts, des billets et des blogs. Des conférences et ateliers sont organisés dans toute la France pour vous faire bénéficier d'une information complète et professionnelle sur ce thème. ●

# Sept projets récompensés par la Fondation ADRÉA

**La Fondation ADRÉA a organisé sa première cérémonie de remise des soutiens en juin dernier à Paris, pour récompenser les sept projets innovants et exemplaires retenus durant son exercice 2012.**

- **À chacun son Everest :** séjours à la montagne pour des femmes en rémission du cancer du sein – 25000 €
- **Thèse de Benoît Tudrej** de l'université Pierre Descartes sur la prévention des déterminants de santé liés au vieillissement – 9839 €
- **Les Invités au Festin :** réhabilitation psychosociale de personnes en situation de handicap psychiatrique par l'accès à l'art et à la culture – 15000 €
- **Les Subsistances :** parcours culturels pour des personnes en situation de handicap physique ou mental et organisation d'ateliers chorégraphiques pour enfants autistes – 15000 €
- **Planète Handisport :** acquisition d'un bateau adapté au handicap pour la pratique des sports nautiques – 10000 €
- **Centre omnisports Pierre Croppet :** organisation de la soirée de clôture du Raid Handi'Forts 2012 –12000 €
- **Renaloo :** soutien aux « États généraux du rein » - 12000 €

L'occasion de mettre en avant ces bénévoles, associations ou professionnels qui s'investissent pour améliorer la dignité et la qualité de vie des personnes dans la maladie, le handicap et la vieillesse. Leurs témoignages émouvants et enthousiastes ont donné une tonalité chaleureuse et sincère à cette belle soirée. ●

## / 17 Question d'adhérent

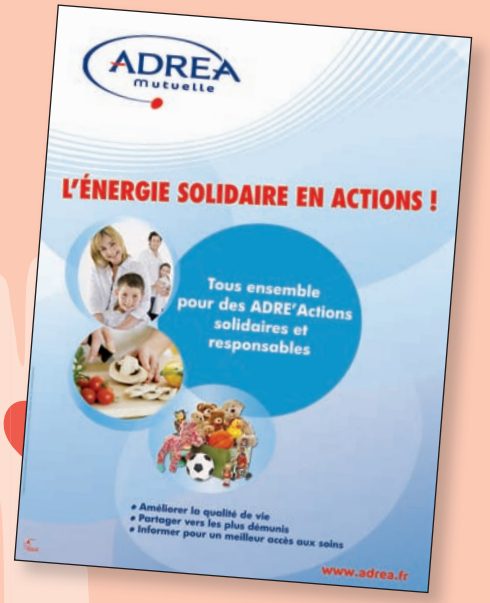
**CÉLINE /** 27 ANS, ADHÉRENTE ADRÉA MUTUELLE À GRENOBLE

« J'ai adhéré à ADRÉA Mutuelle il y a quelques mois. On m'a remis une carte de tiers payant... Pouvez-vous me préciser à quoi elle sert exactement ? »

**LA RÉPONSE DE JEAN MANIN /**
EN CHARGE DU SERVICE À L'ADHÉRENT ADRÉA MUTUELLE SUD-EST

**Cette carte indique votre appartenance à ADRÉA Mutuelle aux professionnels de santé** à qui vous vous adressez et elle vous permet de ne pas avancer d'argent pour la plupart de vos frais médicaux. Vous devez la présenter aux professionnels qui ont passé des accords de tiers payant avec notre mutuelle. Par exemple dans toutes les pharmacies, les établissements hospitaliers et auprès de laboratoires d'analyses, d'opticiens, ADRÉA Mutuelle travaille à développer des accords pour vous faciliter l'accès aux soins. Et nous mettrons prochainement en place un réseau de soins avec des professionnels conventionnés. Nous vous tiendrons informée dans les colonnes de ce magazine. ●

# L'énergie solidaire d'ADRÉA en actions !


ADREA
mutuelle
L'ÉNERGIE SOLIDAIRE EN ACTIONS !
Tous ensemble pour des ADRE'Actions solidaires et responsables
• Améliorer la qualité de vie
• Partager vers les plus démunis
• Informer pour un meilleur accès aux soins
www.adrea.fr

**La solidarité chez ADRÉA n'est pas un simple mot, mais une valeur fondatrice sur laquelle nous nous engageons au quotidien.** Portée par l'énergie créative de ses élus et des équipes opérationnelles, notre mutuelle organise en 2013 quatre actions solidaires et responsables, pour aider les personnes économiquement ou socialement démunies et améliorer leur qualité de vie. Cet engagement solidaire et responsable repose sur une démarche purement humanitaire. Les élus qui mettent en place ces opérations sont tous bénévoles et les actions retenues s'inscrivent dans une démarche d'intérêt général, en partenariat avec des associations ou des organismes de l'économie sociale.

**N'hésitez pas à participer selon vos envies et vos moyens si vous vous trouvez dans les régions concernées, durant ce second semestre 2013.**

**EN NORMANDIE-PAYS DE LA LOIRE.** Une grande **collecte de fournitures scolaires** au profit des enfants scolarisés les plus démunis du Maroc est réalisée dans nos agences d'Alençon, Argentan, Caen, Cherbourg, Flers, Granville, Lisieux, Le Mans, Mayenne, Rouen, Saint-Lô et Vire **jusqu'au 15 novembre 2013.** Les fournitures récoltées seront acheminées par deux étudiants de l'IUT de Caen qui participent à l'édition 2014 du 4L Trophy, raid et défi humanitaire. Ils rouleront vers le Maroc dans une 4L aux couleurs d'ADRÉA !

**EN FRANCHE-COMTÉ.** En partenariat avec les Restos du Cœur, nous invitons nos adhérents jurassiens à donner **des jouets neufs ou en bon état pour le Noël des enfants défavorisés.** La collecte a lieu **du 30 septembre au 30 novembre 2013** dans les agences ADRÉA de Dole, Lons-le-Saunier, Saint-Claude et Champagnole. Les jouets seront ensuite remis aux Restos du Cœur du Jura.

**EN BOURGOGNE.** À l'occasion de la semaine du goût, **des animations nutrition et diététique** sont proposées au restaurant de l'Esat (établissement et service d'aide par le travail) La Petite Grosne à Mâcon Sud. **Du 14 au 18 octobre 2013,** un stand d'information sur l'équilibre alimentaire y sera ouvert tous les midis et des ateliers culinaires seront proposés aux adhérents invités – qui se seront inscrits pour apprendre à réaliser des repas économiques et équilibrés avec des produits simples et de saison. Chaque participant pourra repartir avec le repas qu'il aura confectionné !

**EN LANGUEDOC-ROUSSILLON.** **Une collecte de vêtements pour enfants de 0-5 ans et prématurés** est organisée **du 18 au 24 novembre 2013** dans les agences ADRÉA de Béziers, Montpellier, Nîmes et Bagnols-sur-Cèze, mais aussi dans les mairies de Nîmes, Marguerittes, Vergèze et de Saint-Hyppolite-du-Fort dans le Gard. Certaines crèches et écoles participeront également à cette opération. Les vêtements récoltés seront remis à l'association Naître et grandir en Languedoc-Roussillon.

**Retrouvez tous les détails sur le déroulement de ces actions sur** www.adrea.fr, rubrique Actualités

DE LA NORMANDIE À LA MÉDITERRANÉE

## Journées prévention diabète

**La journée mondiale du diabète se déroule chaque année le 14 novembre** et donne lieu à des animations et actions autour de cette maladie tout au long du mois. Pour mieux sensibiliser et prévenir les incidences diabétiques, ADRÉA Mutuelle organise cet automne des dépistages dans ses agences. Retenez ces dates et faites-vous dépister gratuitement !

### NORMANDIE-PAYS DE LOIRE

- **Vire** (14), vendredi 11 octobre
- **Caen** (14), mercredi 23 octobre
- **Mayenne** (53), jeudi 21 novembre
- **Flers** (61), mercredi 27 novembre

### ISÈRE-PAYS DE SAVOIE

- **La Roche-sur-Foron** (74), lundi 4 novembre
- **Saint-Martin-d'Hères** (38), mercredi 6 novembre
- **Aix-les-Bains** (73), vendredi 8 novembre
- **Grenoble** (38) - Clinique Mutualiste, mardi 12 novembre
- **Pont-de-Claix** (38) - dans toutes les pharmacies, vendredi 15 novembre

### ALPES DU SUD-PROVENCE

- **Saint-Auban** (04), jeudi 14 novembre
- **Les Mées** (04), mardi 19 novembre
- **Nîmes** (30) - Carré d'Art, jeudi 21 novembre
- **Béziers** (34) - Centre commercial Auchan, vendredi 22 novembre
- **Gap** (05), mardi 26 novembre

Rapides, simples et confidentiels, ces tests sont faits en partenariat avec l'Association française des diabétiques, qui sera là pour vous informer et vous conseiller.

LANGUEDOC-ROUSSILLON / PACA

## Apprendre les gestes qui sauvent

**Séance de rattrapage pour les Nîmois qui n'ont pas pu assister cet été aux formations de secourisme.** Nous vous proposons gratuitement une nouvelle session de formation aux gestes de premiers secours, le **mardi 10 décembre** de 8 h 30 à 17 h dans nos locaux de Nîmes Ville Active, au 393 rue de l'Hostellerie. Attention, le nombre de places est limité : renseignez-vous vite au 04 66 29 39 11 ou 04 66 29 39 78.

PAYS DE L'AIN

## Un réseau d'interlocuteurs de proximité

La section territoriale Pays de l'Ain d'ADRÉA Mutuelle est dotée de correspondants locaux qui assurent un service de proximité auprès des adhérents. Ces correspondants, interlocuteurs mutualistes de confiance, peuvent vous renseigner sur des questions d'ordre général ou sur des dossiers plus spécifiques. Ils vous conseillent aussi sur les garanties des complémentaires santé. Pour tout savoir sur les correspondants de votre secteur, un dépliant détaillé (lieux, horaires des permanences, téléphones) vous sera adressé au cours du dernier trimestre 2013.

NORMANDIE / BRETAGNE / PAYS DE LOIRE

## Des ateliers mémoire

Des ateliers de stimulation de la mémoire Mémomut auront lieu à Ambrières-les-Vallées (53) en fin d'année. Destinés à toutes les personnes de plus de 60 ans, des exercices mnémotechniques vous seront proposés dans un cadre convivial. Mémomut se déroule sur dix séances de travail de 2 h 30 environ, avec un bilan complet à la clé.

**Renseignements et inscriptions**
Bruno Herisson,
02 33 26 02 68
bruno.herisson@adreamutuelle.fr

## Mesdames, à vos baskets !

ADRÉA Mutuelle est partenaire officiel de la course féminine **Les Demoiselles du Bugatti,** qui est organisée pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein. 13 000 femmes sont attendues sur le circuit des 24 Heures du Mans le **20 octobre 2013.** Alors renseignez-vous vite et rejoignez les femmes en rose en prenant le départ, à 16 h 30, de cette course de 5 km accessible à toutes !

**Plus d'infos sur**
www.lesfouleesdubugatti.com

PRÉVOYANCE - DÉCÈS

# MUTEX CAPITAL OBSÈQUES

## UN CAPITAL POUR FINANCER VOS OBSÈQUES + UNE ASSISTANCE

JUSQU'À **6 000 €** AU BÉNÉFICIAIRE DE VOTRE CHOIX

- **COTISATION FIXE**
- **PAS DE QUESTIONNAIRE SANTÉ**
- **CAPITAL EXONÉRÉ DE DROITS DE SUCCESSION** (dans les limites prévues par la législation en vigueur)

Adhérents MUTUALITÉ FRANÇAISE

Demandez votre étude personnalisée et gratuite.
Nos conseillers sont à votre écoute.

ADREA mutuelle

MUTEX
www.mutex.fr

ASSUREUR DES GARANTIES : MUTEX
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance,
au capital de 31 978 110 euros
Entreprise régie par le Code des assurances – RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris – 92327 Châtillon Cedex

Retrouvez votre agence sur **www.adrea.fr**